



UPH
SURABAYA

PROCEEDINGS
KONFERENSI NASIONAL

**"MEMPERSIAPKAN KEBANGKITAN
GENERASI EMAS INDONESIA 2045
MELALUI REVOLUSI MENTAL ANAK BANGSA"**



28 November 2015

UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SURABAYA

ISBN 978-602-18625-2-0



BUKU PROCEEDINGS

KONFERENSI NASIONAL

"MEMPERSIAPKAN KEBANGKITAN GENERASI EMAS INDONESIA 2045 MELALUI REVOLUSI MENTAL ANAK BANGSA"

Dewan Peninjau :

Prof. Dr. Marthen Pali, M. Psi
Lusia Permata Sari H., S.T., M. Eng
Amelia, S.E., M.M
Luky Patricia W, S.E., M.S.A, Humbis

Kepala Editor :

Maria Helena Suprpto, S. Psi, M. Psi, Psikolog

Desainer Sampul:

James Wijaya, S. Kom

Penerbit:

Universitas Pelita Harapan Surabaya

Hak cipta dilindungi

Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi
tanpa seizin penulis secara tertulis

ISBN :

978-602-18625-2-0

Dicetak oleh:

Universitas Pelita Harapan Surabaya

Dicetak di:

Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Semua artikel di dalam buku proceeding Konferensi Nasional bukan merupakan hasil opini maupun pendirian resmi dari editor. Isi dan konsekuensi dari artikel ilmiah yang ada di dalam buku ini adalah sepenuhnya tanggung jawab dari penulis, dan dilindungi oleh hukum

Kecurangan Akademik di Sekolah: Suatu Proses Disonansi antara Apa yang Diketahui dengan Apa yang Dilakukan	189
Andrian Pramadi	
Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi "X"	203
Yusak Novanto, Lidia Yulianti, Hans Pratama Putra Wiyono	
Memantapkan Identitas Profesi Konselor di Indonesia	217
Mochammad Nursalim	
Pendidikan Kreatif dalam Mengembangkan Potensi Kreatif Siswa di Kelas	237
Deetje J. Solang	
Perkembangan Teori Psikologi	251
Durrutunisa	
The effectiveness and Risk of Various Approaches in UPH Diverse Majors	261
Gracia Sudargo	
Stres Akademik Mahasiswa	270
Khairul Bariyyah Arif, Leni Latifah	
Penyelesaian Kasus di Sekolah Tanpa Kekerasan (Aplikasi Terapi Konseiling Behavioral pada Siswa di Sekolah	284
Fauziah	
Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Matematika Siswa SMP melalui Penggunaan Strategi Self-Regulated Learning	298
Romia Hari Susanti, Laily Tiarani	
Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Pembentukan Karakter Interpersonal Quality pada Remaja	313
Sri Weni Utami	
Menumbuhkan Kerendahan Hati Siswa SMP melalui Konseling Kelompok Analisis Transaksional	325
Devi Permatasari	
Penguatan Empati Calon Konselor Pendidikan dengan Mengintegrasikan Tayangan Video Fakta melalui Instructional Broadcasting Digital System ke dalam Tahapan Learning Partnership Model	344
Henny Indreswari, Henry Praherdhiono	
Cognitive-Behavioral Therapy: Psikoterapi dalam Penanganan Body Dysmorphic Disorder	358
Ellysa Verdyana, Kezia Lewitra	

TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS KANJURUHAN MALANG

Khairul Bariyyah¹ & Leny Latifah^{2*}

^{1&2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Kanjuruhan
Malang, Jl. S. Supriadi No 48 Malang

Email: khairul.bariyyah@konselingkita.com & lenny.latifah85@yahoo.com

Abstrak

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses perkuliahan dan dipersepsikan mahasiswa sebagai stimulus yang membahayakan. Penelitian ini merupakan rancangan penelitian deskriptif yang bertujuan: (1) untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa. (2) mendeskripsikan perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, program studi dan angkatan. Subyek penelitian adalah mahasiswa Tahun ajaran 2010, 2011, 2012 dan 2013 yang dipilih dengan menggunakan metode simple random sampling berjumlah 350 mahasiswa. Alat ukur berupa skala yang terdiri dari 69 item diolah dengan menggunakan statistik deskriptif, uji beda dua Mean (Uji - t) dan Anova. Hasil penelitian (1) 8,3 % Mahasiswa berada pada tingkat stres akademik tinggi, 82,6 % berada pada tingkat stres akademik sedang, 5,8 % berada pada tingkat stres akademik rendah. (2) Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin (3) Terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan program studi dan (4) Tidak ada perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan tahun masuk. Saran penelitian (1) bagi pihak Universitas, perlu melakukan program yang dapat mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa (2) Saran bagi Pusat Konseling dan testing, hasil penelitian ini dapat menjadi data awal untuk menentukan jenis pelayanan untuk mengatasi masalah stres akademik mahasiswa. (3) Saran bagi Penelitian lanjut, agar dapat lebih memperdalam topik penelitian.

Keyword: mahasiswa; jenis kelamin; program studi; stres akademik; tahun masuk

PENDAHULUAN

Stres merupakan yang sangat esensial bagi kehidupan, tanpa stres tidak ada kehidupan. Gagal merespon stressor pertanda kematian. Hans Selye (dalam Cooper, 2004) menyatakan manusia memiliki keterbatasan untuk melawan stres (Fight), jika stres berkelanjutan organisme akan sakit. Camaron (dalam Syamsu Yusuf, 2009) berpendapat disatu sisi respon “Fight or Flight” merupakan upaya adaptasi yang tepat, tetapi disisi lain stres merugikan karena mengganggu fungsi emosi dan fisik lebih lanjut jika terus menerus individu akan mengalami masalah kesehatan selamanya. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan akibat ketidak

seimbangan antara tuntutan yang tinggi dengan kemampuan akan menimbulkan stres.

Mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir dan sedang menempuh masa studi yang tidak dapat terlepas dari stres. Sebagian besar sumber stres berasal dari masalah akademik (Elias, 2011). Stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya (Shahmohammadi, 2011).

Tuntutan yang tinggi pada mahasiswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya stres terutama bagi mereka yang tidak memiliki kesiapan belajar. Stres akademik hampir terjadi di setiap jenjang pendidikan baik itu di SMP, SMA maupun Perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi tuntutan yang dihadapi menjadi semakin rentan mengalami stres akademik.

Di Indonesia banyak fenomena ketidakmampuan mahasiswa mengelola stres berbuntut pada hal-hal tragis misalnya (1) seorang mahasiswa di Pekanbaru gantung diri karena skripsi ditolak oleh dosen (Riaueditor.com, 2013), (2) karena terlalu banyak beban kuliah seorang mahasiswa nyebur ke sungai (Suara Merdeka, 2013), (3) stres dengan tugas kuliah menumpuk, mahasiswa melakukan asusila terhadap mahasiswi di Semarang (Detiknews.com, 2013).

Mahasiswa FKIP UNIKAMA sebagai calon intelektual juga memiliki tuntutan yang tinggi dalam meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya. Tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa tidaklah mudah. Mahasiswa harus dapat menyelesaikan tugas yang diberikan baik yang bersifat akademis dan non akademis dengan baik dan hasil yang memuaskan. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, membaca dan mereview materi sebagai bahan presentasi, mempersiapkan ujian, melakukan praktikum, dan tugas lain yang dapat meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa tersebut kadangkala menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa.

Banyaknya kasus-kasus yang terjadi dan semakin banyak stresor yang datang, semakin meningkat pula tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini jika

dibiarkan berlanjut akan berpengaruh besar terhadap produktivitas kampus. Oleh karenanya penelitian ini dilakukan merupakan langkah awal untuk mendeskripsi tingkat stress akademik mahasiswa sehingga dapat menjadi data awal untuk menentukan langkah lanjut bagi terentasnya permasalahan stress di kalangan mahasiswa.

TINJAUAN TEORITIS

Stres telah menjadi topik penting dalam lingkup akademis maupun dalam masyarakat kita. Banyak para ahli pendidikan telah melakukan penelitian tentang stres dan hasilnya menyimpulkan bahwa kajian ini memerlukan perhatian yang lebih (Ellison, 2004; Ongori dan Agolla, 2008; Agolla, 2009).

Hans Selye mendefinisikan stres sebagai '*the nonspecific response of the body to any demand*' yang artinya suatu respons tubuh yang nonspesifik dari berbagai tuntutan. Bila seseorang mengalami stres dia akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik (Cooper, 2004; Kavanagh, 2005; Aldwin, 2007).

Tokoh lain yang memusatkan penelitiannya tentang stres adalah Lazarus. Lazarus merupakan tokoh yang meninjau stres dari respon psikologis. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Aldwin, 2007; Cooper, 2004) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Lebih lanjut Lazarus menjelaskan bahwa stres terjadi akibat dari ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Artinya, stres merupakan reaksi psikologis terhadap tuntutan hidup yang tidak sesuai dengan harapan dan membebani kehidupan seseorang serta mengganggu kesejahteraan hidupnya (Smith, 1993).

Lazarus (1984) menjelaskan bahwa stres juga dapat diartikan sebagai (1) stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stresor, (2) respon, yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul karena adanya situasi tertentu yang

menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara fisiologis, seperti : jantung berdebar, gemetar dan pusing serta psikologis, seperti : takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung, (3) proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Tidak jauh berbeda dengan kedua tokoh diatas, Mason (dalam Cooper, 2004) mendefinisikan stres sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari dalam atau dari luar diri seseorang. Stres menurut Mason mengacu kepada (1) keadaan internal seseorang, (2) peristiwa eksternal, (3) pengalaman yang timbul dari interaksi seseorang dengan lingkungannya.

Stres di bidang akademik yang terjadi di lingkungan sekolah disebut stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010).

Stres di bidang akademik ini muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan siswa (Shahmohammadi, 2011).

Stres yang dialami mahasiswa sering kali merupakan penilaian mahasiswa terhadap adanya ketidak sesuaian antara tuntutan dari orang tua, guru dan teman sebayanya dengan kemampuan yang dimilikinya. Apabila mahasiswa menilai tuntutan tersebut sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, maka ia kurang mengalami stres, tetapi ketika penilaian mahasiswa tersebut menunjukkan kesenjangan khususnya jika mahasiswa menilai tuntutan lebih besar dari kemampuan yang dimiliki, maka siswa tersebut dapat mengalami stres.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses perkuliahan dan dipersepsikan mahasiswa sebagai stimulus yang membahayakan

serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku.

Suatu stimulus yang memiliki potensi memicu terjadinya stres disebut *stresor* (Greenberg, 2002). Lazarus & Folkman (dalam Cooper, 2004) menyatakan seseorang dapat mengalami stres jika ada tuntutan atau tekanan terhadap dirinya yang melebihi batas kemampuannya.

Salah satu tekanan/tuntutan terhadap remaja bersumber dari lingkungan sekolah. Tekanan dari lingkungan sekolah dapat membuat remaja menjadi stres (Namara, 2001). Stres yang berkaitan dengan sekolah salah satunya karena *academic pressures* (tekanan akademik). Tekanan akademik ini bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Tekanan akademik yang cenderung dihadapi oleh siswa antara lain: ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir, dan masa depan.

Tuntutan/tekanan yang dialami mahasiswa juga dapat bersumber dari orang tua, guru atau teman. Mahasiswa dituntut agar dapat berprestasi misalnya mendapatkan nilai tinggi, menyelesaikan tugas dengan baik, dapat masuk perguruan tinggi favorit (Misra&Castillo, 2004). Namun hal ini jika tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi stres.

Hankin & Abramson (1998) menyatakan puncak depresi terjadi antara usia 15 dan 18 tahun. Selama periode ini tingkat depresi yang lebih tinggi dan berisiko lebih besar untuk timbulnya depresi pada remaja. Hal ini karena pada periode ini banyak tuntutan yang ditujukan kepada remaja, salah satunya pencapaian prestasi akademik yang lebih baik.

Pada kenyataannya sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif (Lazarus, 1984). Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Menurut pandangan Lazarus (dalam Santrock, 2003), berbagai kejadian dinilai dua langkah:

- 1) Penilaian primer (*primary appraisal*), mengartikan apakah suatu kejadian mengandung bahaya atau menyebabkan kehilangan, menimbulkan suatu ancaman akan bahaya di masa yang akan datang atau tantangan yang harus dihadapi.
- 2) Penilaian sekunder (*secondary appraisal*), mengevaluasi potensi atau kemampuan dan menentukan seberapa efektif potensi atau kemampuan yang dapat digunakan untuk menghadapi suatu kejadian.

Penilaian primer dan penilaian sekunder ini juga tergantung dalam tiga tipe penilaian (Cooper, 2004; Kavanagh, 2005) yaitu *harm-loss*, *threat*, dan *challenge*. *Harm-loss* mengacu pada besarnya kerusakan yang sudah terjadi, penilaian terhadap kerusakan mungkin menghasilkan kemarahan, kemarahan, ketidaksiapan, atau kesedihan. *Threat* mengacu pada pengharapan atas bahaya yang akan datang. Penilaian terhadap ancaman mungkin akan menimbulkan kekhawatiran, kecemasan dan kekuatan. *Challenge* mengacu pada kesempatan untuk mencapai pertumbuhan, penguasaan suatu bidang atau keuntungan dengan menggunakan lebih dari faktor-faktor rutin untuk memenuhi kebutuhan. Penilaian sebagai tantangan mungkin menimbulkan kegembiraan atau antisipasi. Jadi menurut Lazarus bagaimana seseorang dapat mengalami stres tergantung bagaimana penilaian kognitif individu tersebut dalam menilai dan menginterpretasikan *stresor*.

Seyle (dalam Cooper, 2004) membagi stres menjadi dua tipe area yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres* adalah pengalaman stres yang menyenangkan, yang biasanya muncul ketika seseorang mendapatkan kesuksesan dan kemenangan. *Eustres* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni. *Distres* adalah pengalaman stres yang menyakitkan atau tidak menyenangkan yang sifatnya beragam. Dalam hal ini stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

Beberapa ahli mengidentifikasi bahwa stres dapat memberikan dampak fisik, emosi dan perilaku (Cooper, 2004; Kavanagh, 2005; Aldwin, 2007) :

a. Dampak pada fisik

Dapat terjadi penyakit terkait stres, sebagai contoh penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) akibat meningkatnya tekanan darah yang merusakkan jantung dan pembuluh darah (arteri) serta meningkatnya kadar gula darah. Di paru dapat terjadi asma dan bronkhitis (radang saluran napas). Jika terjadi hambatan fungsi pencernaan, dapat timbul penyakit seperti tukak/ulkus, kolitis (radang usus besar) dan diare kronik (menahun). Stres juga berperan dalam menghambat pertumbuhan jaringan dan tulang yang akan menyebabkan dekalsifikasi (berkurangnya kalsium) dan osteoporosis (tulang keropos). Sistem kekebalan terganggu melalui berkurangnya kerja sel darah putih, sehingga badan menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Akibat lain adalah meningkatnya ketegangan otot, kelelahan dan sakit kepala.

b. Dampak Emosional

Karena pelepasan dan kekurangan norepinefrin (noradrenalin) yang kronis dapat terjadi depresi. Yang juga berperan adalah pikiran bahwa hidup ini buruk dan tidak akan menjadi lebih baik. Akibatnya timbul perasaan tak berdaya dan ketidakmampuan, merasa gagal dan kepercayaan diri jatuh. Orang yang terkena depresi cenderung menarik diri dari pergaulan dan menyendiri yang pada gilirannya malah menambah depresinya. Juga kecemasan yang berlebihan dan ketakutan sangat sering terjadi jika seseorang terus-menerus mempersepsikan adanya ancaman. Orang yang stres berkepanjangan akan menunjukkan sinisme, ketakutan, sarkasme, dan iritabilitas (mudah tersinggung).

c. Dampak pada Perilaku

Sering terjadi perubahan perilaku akibat dorongan untuk mencari pelampiasan atau lari. Masalahnya, perilaku yang dipilih sering merugikan, misalnya "perilaku adiktif" (kecanduan) akibat usaha untuk meredakan atau melarikan diri dari stres yang menyakitkan. Alkohol, obat-obatan, merokok, dan makan berlebihan sering dijadikan alat untuk membantu menghadapi stres. Padahal efeknya hanya berlangsung sementara dan akibat penggunaan

jangka panjang akan merusak badan dan pikiran atau jiwa. Sayangnya, pikiran dapat menolak/menyangkal akibat jangka panjang itu untuk sekadar memenuhi kepuasan sesaat. Perilaku lainnya yang terlihat adalah menunda-nunda, perencanaan yang buruk, tidur berlebihan dan menghindari tanggung jawab. Taktik ini malah merugikan karena menimbulkan masalah baru bagi individu tersebut.

Anak yang mengalami tingkat stres tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, perilaku maladaptif, dan berbagai problem psikososial lainnya (Desmita: 2005). Hal ini juga sesuai dengan pendapat Liu dan Lu (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa ketika siswa mengalami stres akademik maka prestasi siswa akan menurun, susah menyesuaikan diri dengan sekolah dan tidak dapat fokus terhadap tugas atau pelajaran.

Stres akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya. Stres ini tidak membahayakan, malah sebaliknya diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Desmita, 2009). Seseorang yang menilai stres sebagai tantangan akan memiliki semangat yang tinggi, karena merasa tertantang berarti merasa positif terhadap tuntutan yang dihadapi (Cooper, 2004).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan rancangan penelitian deskriptif untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa. Subyek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang Tahun ajaran 2010, 2011, 2012 dan 2013 yang dipilih dengan menggunakan metode *simple random sampling* berjumlah 350 mahasiswa. Alat ukur berupa skala disusun dan dikembangkan oleh peneliti sendiri. Skala ini melalui tahap uji coba. Uji coba skala ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari suatu alat ukur sebelum alat ukur digunakan. Uji validitas instrument dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi *product moment* dan uji realibilitas dengan menggunakan *alpha cronbach*, yang dianalisis dengan komputer program spss versi 18.00. Dari hasil perhitungan dengan SPSS diperoleh 69 item pernyataan yang valid dengan nilai $\alpha = 0,947$ dalam kategori sangat tinggi.

Penelitian ini bertujuan: *pertama*, untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa universitas kanjuruhan malang. *Kedua*, mendeskripsikan perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa universitas kanjuruhan malang berdasarkan jenis kelamin, program studi dan angkatan sehingga nantinya akan diketahui langkah penanganan selanjutnya. Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang tingkat stress akademik mahasiswa, data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif kurva normal, dengan menentukan Mean (rata-rata). Kemudian dibuat kategori berdasarkan skor dalam rentangan jumlah skor rata-rata. Skor yang berada di dalam kategori tertentu dihitung persentase mahasiswa yang ada dalam kategori tersebut. Sedangkan untuk membuktikan hipotesis penelitian tentang perbedaan tingkat stress akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, program studi dan tahun masuk, data diolah dengan menggunakan rumus uji beda dua Mean (Uji - t) dan Anova.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan 8,3 % Mahasiswa berada pada tingkat stres akademik tinggi, 82,6 % Mahasiswa berada pada tingkat stres akademik sedang, 5,8 % Mahasiswa berada pada tingkat stres akademik rendah. Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang rata-rata berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (82,6 %). Hal ini berarti bahwa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol/mengelola tuntutan.

Hasil penelitian selanjutnya untuk menjawab hipotesis ada perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin adalah nilai t-test yang diperoleh terlihat bahwa t hitung sebesar -0.508 dengan signifikansi 0,568. Oleh karena signifikansi $0,568 > 0,05$ maka diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa dengan mahasiswi atau dengan kata lain tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Hal ini berarti kondisi tingkat stres akademik mahasiswa baik perempuan dan laki-laki berada

dalam kategori hampir sama atau perbedaannya tidak signifikan, meskipun secara gambaran umum nilai rata-rata keduanya berbeda. Tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (85,1%) sedangkan untuk mahasiswi rata-rata berada dalam kategori sedang juga namun dalam prosentase yang lebih tinggi (85,7%).

Untuk menjawab tujuan penelitian ke empat maka berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan program studi. Tampak bahwa F hitung adalah 12,812 dengan probabilitas $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak

Selanjutnya hasil analisis data yang terakhir untuk menjawab tujuan penelitian ini juga membuktikan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres mahasiswa berdasarkan tahun masuk. Tampak bahwa F hitung adalah 0,771 dengan probabilitas $0,511 > 0,05$ artinya H_0 diterima, atau tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres mahasiswa berdasarkan tahun masuk. Rata-rata mahasiswa berada pada kategori stres akademik tingkat sedang.

PEMBAHASAN

Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang masih dapat mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademis. Menurut Lazarus (1984), berpendapat bahwa sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang digunakan Lazarus menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Kemampuan mahasiswa mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademis menurut pandangan Lazarus (dalam Santrock, 2003) melalui dua langkah:

- 1) Penilaian primer (*primary appraisal*), mengartikan apakah suatu kejadian mengandung bahaya atau menyebabkan kehilangan, menimbulkan suatu

ancaman akan bahaya di masa yang akan datang atau tantangan yang harus dihadapi.

- 2) Penilaian sekunder (*secondary appraisal*), mengevaluasi potensi atau kemampuan dan menentukan seberapa efektif potensi atau kemampuan yang dapat digunakan untuk menghadapi suatu kejadian.

Meskipun secara umum kondisi tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang berada pada kategori sedang, akan tetapi ada juga diantara mereka yang berada dalam kategori tingkat stres akademik tinggi yaitu sebesar 8,3 %. Hal ini berarti bahwa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang tidak luput dari kondisi stres akibat berbagai tuntutan akademik.

Selain hal tersebut, dalam hasil penelitian 5,8 % siswa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang berada pada tingkat stres akademik rendah. Dalam hal ini membuktikan bahwa stress akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya. Stress ini tidak membahayakan, malah sebaliknya diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Desmita, 2009). Seseorang yang menilai stress sebagai tantangan (*Challenge*) akan memiliki semangat yang tinggi, karena merasa tertantang berarti merasa positif terhadap tuntutan yang dihadapi (Cooper, 2004).

Dalam upaya mereduksi stres menurut Lazarus dan Folkman (Cooper, 2004; Kavanagh, 2005; Aldwin, 2007, Larkin, Kevin T. 2005) ada dua strategi yang dilakukan seseorang dalam melakukan coping, yaitu:

- a. *Problem-focused coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menjadi penyebab tekanan.
- b. *Emotion-focused coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Individu cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk kondisi yang dapat dikontrolnya dan menggunakan *Emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang sulit dikontrol, namun terkadang individu

juga menggunakan strategi coping tersebut secara bersamaan, meski tidak semua strategi coping juga dapat digunakan individu. Hal inilah yang dapat membuat seseorang terhindar atau mengalami stres akademik rendah.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Leadbeater (1999) yang menunjukkan bahwa reaktivitas stres tidak berbeda antara anak perempuan dan anak laki-laki. Namun hasil penelitian ini juga bertolak belakang dengan hasil penelitian Liu (2011) dalam penelitiannya melalui analisis regresi multinomial mengungkapkan bahwa siswi perempuan memiliki tingkat orientasi prestasi lebih tinggi di sekolah sehingga menyebabkan gejala stress yang lebih sering. Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan lebih menanggapi terhadap stresor daripada anak laki-laki (Ge et al, 1994; Hankin, et al, 2007; MacKinnon, et al, 2002).

Menurut Lazarus (1984) pria cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pria menggunakan rasio atau logika sehingga mereka memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan wanita dikatakan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih emosional sehingga cenderung untuk mengatur emosi mereka dalam menghadapi sumber stres.

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres mahasiswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ujian, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010).

Stres yang dialami mahasiswa sering kali merupakan penilaian mahasiswa terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dari orang tua, guru dan teman sebayanya dengan kemampuan yang dimilikinya. Apabila mahasiswa menilai tuntutan tersebut sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, maka ia kurang mengalami stres, tetapi ketika penilaian mahasiswa tersebut menunjukkan kesenjangan khususnya jika mahasiswa menilai tuntutan lebih besar dari kemampuan yang dimiliki, maka mahasiswa tersebut dapat mengalami stres.

Selanjutnya hasil penelitian yang terakhir membuktikan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres mahasiswa berdasarkan tahun masuk. Hal

ini dapat dipahami karena mahasiswa FKIP UNIKAMA sebagai calon intelektual juga memiliki tuntutan yang tinggi dalam meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya. Tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa tidaklah mudah. Mahasiswa harus dapat menyelesaikan tugas yang diberikan baik yang bersifat akademis dan non akademis dengan baik dan hasil yang memuaskan. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, membaca dan mereview materi sebagai bahan presentasi, mempersiapkan ujian, melakukan praktikum, dan tugas lain yang dapat meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa tersebut kadangkala menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa.

Menurut Hankin & Abramson (1998) puncak depresi terjadi antara usia 15 dan 18 tahun. Selama periode ini tingkat depresi yang lebih tinggi dan berisiko lebih besar untuk timbulnya depresi pada remaja. Hal ini karena pada periode ini banyak tuntutan yang ditujukan kepada remaja, salah satunya pencapaian prestasi akademik yang lebih baik.

Namun stres ini tergantung bagaimana penilaian kognitif mahasiswa tersebut dalam menilai dan menginterpretasikan *stresor*. Mahasiswa yang menilai *stresor* sebagai tantangan akan memiliki semangat yang tinggi, karena merasa tertantang berarti merasa positif terhadap tuntutan yang dihadapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah (1) 8,3 % Mahasiswa berada pada tingkat stres akademik tinggi, 82,6 % berada pada tingkat stres akademik sedang, 5,8 % berada pada tingkat stres akademik rendah. (2) Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin (3) Terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan program studi dan (4) Tidak ada perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan tahun masuk. Saran penelitian (1) bagi pihak Universitas, perlu melakukan program yang dapat mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa (2) Saran bagi Pusat Konseling dan testing, hasil penelitian ini dapat menjadi data awal untuk menentukan jenis pelayanan untuk mengatasi

masalah stres akademik mahasiswa.(3) Saran bagi Penelitian lanjut, agar dapat lebih memperdalam topik penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2007). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta : Depdiknas
- Aldwin, Carolyn M. (2007). *Stress, Coping, And Development: An Integrative Perspective*. New York : Guilford Publications, Inc.
- Bahun&Savic. (2011). Peer Support In Patients With Tipe 2 Diabetes. *Slovenian Journal Of Public Health*. 50, 191-200.
- Creswell, John. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson Education.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya
- Ehan. (2011). *Bullying Dalam Pendidikan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hogan.(2010). Academic success in adolescence: Relationships among verbal IQ, social support and emotional intelligence. *Australian journal of psychology*. 62. 30-41.
- Hurlock, B. E. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Alih bahasa: Sijabat, M.R Jakarta: Erlangga.
- Kavanagh, Jennifer. (2005). *Stress and performance : a review of the literature and its applicability to the military*. Arlington: Rand Corporation.
- Laursen, E.K. (2005). Rather Than Fixing Kids - Build Positive Peer Cultures. Reclaiming Children and Youth.*ProQuest Education Journals*. 14. (3). 137 – 142.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lundervold, Duane & Belwood, Marilyn. (2011). The Best Kept Secret in Counseling: Single-Case (N= 1) Experimental Designs. *Journal of Counseling & Development*, 78, 92–102
- Namara, Sarah. (2004). *Stress management programme for secondary school students*. London: Routledge Falmer.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Alih Bahasa: Palupi W. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Penedo, Frank J. (2008). *Cognitive-behavioral stress management*. New York: Oxford University Press.
- Papalia, Diane E., dkk. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. (2004). *Adolescence, Eleventh Edition*. Alih Bahasa Benedictine Widayanta. 2007. Jakarta: PT Erlangga.
- Sawatzky et all. (2011). Stress and depression in student: the mediating role of stress management self efficacy. *Nursing Research*. 61(1), 13-21.

- Shahmohammadi. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30, 395-401.
- Yusuf, syamsu. (2009). Mental Hygiene. Bandung: Rosda Karya
- Wendy. (2005). *The Current Status of School Counseling Outcome Research*. Amherst: University of Massachusetts